

Claves para desarrollar tu inteligencia emocional como profesional

Acompañar el desarrollo de niños, niñas y adolescentes requiere no solo conocimientos técnicos, sino también una sólida inteligencia emocional. Gestionar las propias emociones, comunicarse de manera efectiva y modelar el bienestar emocional son claves para un impacto positivo. Aquí te dejamos algunas estrategias prácticas para fortalecer tu inteligencia emocional en el trabajo diario.

- **Autoconocimiento emocional:** Identifica tus emociones y cómo influyen en tu labor profesional.
- **Gestión del estrés y la frustración:** Usa técnicas como la respiración consciente o el mindfulness para mantener la calma.
- **Escucha activa y empatía:** Valida las emociones de los menores y sus familias para generar confianza.
- **Comunicación asertiva:** Expresa tus ideas con claridad y respeto, promoviendo un clima positivo.
- **Modelado emocional:** Sé un referente en la gestión emocional mostrando calma y equilibrio.
- **Autocuidado y bienestar físico:** Mantén hábitos saludables como el ejercicio y el descanso para una mejor regulación emocional.
- **Trabajo en equipo y apoyo mutuo:** Comparte experiencias con colegas y busca colaboración para afrontar desafíos.
- **Formación continua:** Mantente actualizado en inteligencia emocional y parentalidad positiva para mejorar tu intervención.



UNA MENTE SANA EMPIEZA EN LA INFANCIA

#CuidemosLaSaludMental

 **FAMILIAS
EDUCANDO
EN POSITIVO** 

#EducandoEnPositivo